

中医经典语录摘抄(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中医经典语录摘抄篇一

都说中医养生效果极好，特别是对于人体血脂有着很好的控制作用，一般的情况下，冬季或者是秋季的时候，人们会吃很多热量价高的食物，但是，运动量随着季节的变化也在减少，尤其是中年人或者老年人，血脂也容易增高，所以，此时我们有必要看看北京中医养生方法，看看怎么降低身体上的血压。

自制山楂酸奶。北京中医养生上我们可以多吃一些含有了山楂和酸奶的食物，因为这样的食物之中都含有了大量的维生素c能和身体之中的脂类融合在一起，保证身体之中的新陈代谢正常，促进排出胆固醇，软化血管。山楂含解脂酶，有利于脂肪的消化，其含有的膳食纤维，还可改善排便状况。取2-3颗山楂洗净、去核，与适量冰糖一起加水煮20分钟，捞出山楂，待其凉至温热后，切成小块，倒入约100克酸奶，搅拌后饮用即可。胃酸较多的人不宜多吃。

喝杂豆粥。豆类营养丰富，含有优质蛋白、多种维生素及膳食纤维，能促进胆固醇代谢，加速排泄，还可降低血液中胆固醇浓度。研究发现，每天吃半碗豆类食物，能使坏胆固醇浓度降低20%。豆子种类要多些，如红豆、黑豆、黄豆等，再放些薏米、鸡头米、黑米等，一同下锅煮粥即可。可在每天午饭时，先喝一碗杂豆粥，也可在晚饭时把杂豆粥当主食吃。

按摩腰腹。老人还可通过按摩腰腹部来调控血脂水平。用适度力量按摩腰腹部，能促进该处血液循环，使腹腔脏器供血充足，调整内脏功能，加快脂肪代谢，还能增强此处肌肉强度，减少脂肪堆积，有效控制血脂。

坚持锻炼。锻炼身体能促进机体代谢，提高脂蛋白酶活性，加速脂质在体内的运转、分解和排泄，以控制血脂。若达不到长期有规律地锻炼则不利于降血脂，还可能加重血脂异常。建议中老年人每周锻炼至少3天，每天锻炼45分钟左右，可慢跑、打太极拳、游泳、爬山等。

多吃一些有助于人们健康的饮食，不仅属于北京中医养生的宗旨，还可以因此帮助我们增加身体健康指数，避免中老年人出现血脂高的现象，所以，在平时生活之中，这些知识对于我们的身体养生之道都有着极大的帮助。

中医经典语录摘抄篇二

1、纵欲耗精，损伤正气。思虑烦多，心劳成疾。安然无恙，居安思危。得神者昌，失神者亡。

2、安静固然可爱，恬静尤为可贵。注重养生就要学会：“闹中求安，乐中求恬”。自然和谐之美的安静，健身不生病；享受天伦之乐的恬静，越活越年轻。

3、调节情绪，走出低谷，方法有六，下列陈述：音乐：唱歌曲，听音乐。

4、柳颜赵欧四大圣，书法精妙传后人，挥笔潇洒情志浓，泼墨凝思又安神。动中有静静自安，静中有动动健身。书法巨匠均长寿，平均终年逾八旬。

5、水能载舟，也能覆舟；食能养生，也能丧生。合理膳食，脍不厌细。食不厌杂，滋养身体。

6、性情气暴刚烈，或多思焦虑容易衰老；性情缓慢柔和，或少思寡欲常可延年。

7、药疗食疗，神疗体疗（活动锻炼），是治疗糖尿病的“四驾马车”。降低血糖，促进代谢，行之有效，良方妙药。

8、养生先养身，养身先习动；养生先养心，养心先习静。有动有静，动静相济，一张一松，预防百病；动后血通，血通气行，气行神爽，祛病健康；静后而定，定后而安，安后神怡，无病健体。

9、老年膳食安排巧，精、兼、少来身体好。精：食物新鲜，营养全面；兼：食不厌杂，粗细配搭；少：三四五顿，七八分饱。

10、私欲要节制，冷暖要注意。体检要定期，有病要早医。

11、长吁短叹，缓解紧张。稳定情绪，血压下降；畅快微笑，解除疲劳。消除烦恼，灵丹妙药。

12、常无欲以观其妙，常有欲已观其窍。清心又寡欲，乃是长寿道。

13、晨前皮包水（喝温开水），睡前水包皮（热水烫脚），健康又长寿，百岁不稀奇。

14、滋味煎其脏腑，芳甘腐其骨髓。忧怒悖其正气，思虑消其精神；清淡和其脏腑，芬香养其骨髓。笑乐蓄其正气，寡欲安其精神。

15、脏腑胃肠，常令宽舒。其气流行，其血畅通。各种器官，功能平衡。身健神安，百病不生。恣纵口服，煎炸烤烹。香甜肥腻，悦人口食。食之过多，不利肠胃，积累必塞，塞则生病。

16、高兴与悲伤，快乐与凄怆，欣慰与苦闷，安详与旁徨，振奋与萎靡，宽松与紧张，愉快与痛苦，喜悦与憎恶，欢欣与惆怅，前者促进健康，后者诱发病恙。

17、游山乐养法；对弈智养法；日光熙养法；气功意养法。

18、数好十个数，能活大岁数。

19、合理膳食，脍不厌细，食不厌杂，滋养身体。

20、吃点萝卜喝绿茶，寒冬养生好办法；葱蒜不离口，百病绕道走；多吃番茄营养好，美容抗癌疾病少；青菜豆腐保平安，水果海藻身体健；一天一苹果，医生远离我。

21、人生最大的财富是健康，人生最大的幸福是健康。金钱和权力不一定给你带来幸福；舒适和安逸不可能给你带来健康。

22、运动能代替药物，药物不能代替运动。运动血脉畅通，增强器官功能，生理功能平衡，防治一切疾病。

23、养花诗两首：余地何妨种玉簪，芳兰移植偏中林。更乞两丛百合香。老叟古稀尚童心。盆盆鲜花绿茵茵，姹紫嫣红艳灵灵，芳香沁润人肺腑，悦目安神健心身。

24、若要身体健，走路手不闲：捶胸又敲背，旋腹又摩面；敲打两腿侧，伸指又握拳；挠首屈十指，揉眼把耳弹。

25、补药要少用，烟酒要少尝。骨折要防止，运动要坚持。

26、老人中风有规律，发生下面三时期：每天的.早晨，每周的周末，每年的年底。心脑血管病人，望君慎之又慎。

27、国画大师齐白石，高寿九十又有四（周岁），淡泊名利少私欲，从不患得又患失。戒烟戒酒戒暴食，戒悲戒忧戒思

虑。戒懒戒怒戒狂喜，戒空戒松戒安逸。业余庭前徒步走，终生勤勉常学习。衣食住行有制节，生活谐调有规律。勤往纸上寻欢愉，天天安详神自怡。心情畅快乐滋滋，故而长寿逾期颐。

28、老迟为性慢，无病为心宽。红杏难禁雨，青松耐岁寒。乌龟之长寿，松柏之延年，因生长得慢，凋谢得慢。故而，死亡得也慢。

29、养花添情趣，延年又益寿：养花辛苦有谁知，风风雨雨要护持，但愿来春春意浓，瑶花喜见缀琼枝。

30、三分治病七分养，八分护理十分防。忙着治病不忙防，没有忙到点子上。

31、保健四个里程碑：最反璞归真的环境；最适量有养的运动；最合理营养的膳食；最与世无争的心情。

32、快走慢跑健身操，治疗疾病是法宝，药疗食疗与神疗，三管其下疗效好。

33、读书益养法；锻炼动养法；膳食滋养法；饮茶润养法。

34、解忧排怒松弛秘诀：冷静五分钟。于社会，看主流，想本质；于别人，看优点，想长处；于家庭，看老小，想和睦；于自己，看缺点，想身体。

35、思想要乐观，性格要开朗。饮食要清淡，起居要有常。

36、生活规律，起居有常，良好习惯，有利健康：清晨舒展活跃，白天精神饱满，傍晚神安悦志，睡前宁静致远。音乐曲调，陶冶情操。多笑少愁，有助长寿：二簧邦腔，顺口溜唱。京剧小调，哼上几段，朝气蓬勃，情绪乐观。安静调和，神清气展。

37、健康老人的特征：头脑清，耳朵灵。眼有神，血压均。呼吸匀，皮肤润。脉形小，体匀称。前门松（小便畅通），后门紧（大便一天一次）。生息和，发光泽，手脚灵，牙齿硬，底气足，身轻松。

38、活到老，学到老，知识多，身体好。不知保养不算巧。

39、阅读：看报纸，读文章。知识海洋兴趣昂；人长寿，也容易。要早睡，要早起。戒烟酒，忌暴食。无过饱，无过饥。常沐浴，勤更衣。多运动，练身体。心要静，精要盈。勤用脑，不烦恼。抱乐观，天天笑。种花草，养鱼鸟。常书画，乐逍遥。做到此，寿必高13. 养生三字经：多运动，控体重。少思虑，心安静。少吃盐，食清淡。少吃甜，多补钙。少咖啡，多吃菜。少吃肉，多吃素。常喝茶，多吃醋。多淀粉，少脂肪。少吃干，多喝汤。常吃虾，常吃鱼。重健康，淡名利。天天笑，容颜少。去忧愁，登高寿。

40、热水泡脚，舒血通窍。春日浴足，外阳固脱；夏日浴足，暑温可却；秋日浴足，肺润肠濡；冬日浴足，丹田温热。

中医经典语录摘抄篇三

我国古代曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。

冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。民间广为流传的冬至“九九消寒歌”，俗称“九九歌”，生动形象地记录了冬至到来年春分之间的气候、物候变化情况。

冬至宜进补

宜于冬季进补的食物不少，大致可分为平补、温补、滋补三大类。一般说来，温补宜用热性食物，用于气虚；滋补宜用寒性食物，用于血虚；无气虚血虚则宜用平性食物，是谓平补。

平补

猪肉及其肝、肾、肺等，蛋类、母鸡、鸭、豆腐等，芹菜、萝卜、桂圆、蘑菇类，蜂蜜、蜂乳等。

滋补

甲鱼、鲫鱼、淡菜、海带、海蜇、梨、橘、苹果、香蕉、百合、芝麻、绿豆、赤豆、豌豆、黄花菜、银耳、燕窝等。

温补

羊肉、牛肉及二者的内脏，狗肉，公鸡，鹅，海参，乌贼，鹿肉，大枣、核桃、扁豆，薯芋类，葱、蒜、韭、姜，蚕豆，小麦粉，酒类等。

除了注意食物的选用外，还须注意烹制技法：滋补食品，宜清炖、清蒸或煨汤，口味清淡；温补食品，宜红烧或酱卤，口味浓重；平补食品，可二法兼用，口味则以平和为主。

冬至三防

防冻疮

人们开展户外劳作和活动时，如果没有注意到手、脚、耳、脸等部位防寒保暖，冻疮就会自觉“报到”。肢体远端血液循环差、手足多汗、营养不良、贫血等疾病也会引起或诱发冻疮，所以大家应及时预防：进行耐寒锻炼，增强人体的耐寒能力；注意全身保暖；对于过去已生过冻疮的部位，应特别注意保暖防湿；通过食物温补和药物预防。

防呼吸道疾病

冬至前后天气寒冷，人们主要在室内活动，加之冬季人们习惯于门窗紧闭，室内通风不足，大大增加了呼吸道传染病的发生几率。其中流行性感主要通过呼吸道传播，易在集体单位发生暴发。要预防呼吸道疾病，就要注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖；提高室内空气的相对湿度；加强锻炼，增强体质；注意自我防护，尽量少去公共场所。

防心血管疾病

冬至最显著的天气特征是气温低，人们常常特别关注低温寒冷对健康的影响，殊不知，冷锋过境、阴霾天气、冻雨和降雪等“坏天气”对人体的健康和负面影响也很大。冷锋过境对人体健康的影响是很明显的，其中，心血管病患者对此最为敏感，心脏疾病发作频繁，冬至御寒保暖很重要。

中医经典语录摘抄篇四

中医是我国的传统医学，在我国流传发展了几千年，从最早的《黄帝内经》《神农本草》到《伤寒染病论》《脉经》《诸病源候论》，到公元14世纪明代著名伟大的医学家李时珍于1578年写成了世界名著《本草纲目》是早期最为完善的医学。中医诊断主要靠四诊，即望，闻，问，切。望诊主要看形体，面相。闻诊主要听呼吸和讲话声音，嗅身体的气味；问诊，主要是询问病历史及近期的多种症状；切诊，即是切脉，南方人称“把脉”。把脉需要病人不吃早饭，静坐60分钟。方能准确，而且要相当深厚的中医相应地加强了其它三诊。而我们“好享受”在此基础上增加了手诊，因此诊断地准确度高些。内部脏腑阴阳失衡，因此治本需调理阴阳平衡。中医诊病首先要明辨阴阳，阴阳不辨，调病往往是南辕北辙。例如：肾虚分阳虚和阴虚。阳虚者滋阴，腰越来越痛，阴虚者补阳，腰越来越酸。通过望诊辨阴阳主要从四个方面看。1、形体：阴虚形瘦，阳虚形胖。2、舌象：阳虚舌质淡，舌形胖，

苔白，苔厚；阴虚舌质红，舌形瘦，苔少，苔薄。3、神情：阳虚气短，懒语，抑郁不欢；阴虚燥热不安。4、寒热：阳虚怕冷，阴虚怕热；阳虚者出凉汗，阴虚者出热汗。

中医通常用“脏腑”来总称人体的内脏。五脏指：心、肝、脾、肺、肾（心外面有心包经）六腑指：小肠、大肠、胆、胃、膀胱、三焦。脏腑共同配合，五脏为主帅，六腑为辅佐，才能共同完成人体的各种功能。由此出现了物种表里关系：肝与胆相表里，心与小肠相表里，脾与胃相表里，肺与大肠相表里，肾与膀胱相表里。

一、肝与胆：肝与胆互为表里。“肝主藏血”，肝有储藏和调节血液的功能，故有“肝主血液”之说。肝气条达有升发疏泄的作用，可舒畅全身，令人精力旺盛又心平气和、神情怡然。（1）“肝开窍于目”，肝是眼睛的根，肝的精气充足，眼睛明亮、黑白清晰，炯炯有神，如果肝火上炎，可是双目肝赤、肝虚则会双目干涩，视物不清。（2）“肝主筋，其华在爪”，肝的精气充足能养筋、筋壮肢体灵活自如，指甲丰满光洁、透明、呈粉色；肝虚则筋发硬，活动迟钝不灵，指甲糟脏，凹陷不透明，缺少血色。（3）“怒则伤肝”肝气调达顺畅，人的精力旺盛而又能心平气和，与人交往亲和友善，肝瘀气滞则易生怒火，目光凶狠，脸趁呈绛色，体内臭气鼓胀，令人厌恶而避之。肝阴包括血液和全身筋与肌肉运动时所需的润滑液——阴津，肝阴足，身体轻松自如，内心自信，不愠不和。肝的不适之证分阳亢和阴虚，无论属于哪一种情况都会影响形象美，调肝要区别阳亢和阴虚，其不同的特点分别如下：1. 肝阳亢者性情急躁尚有气力；肝阴者性情焦躁但疲惫不堪。2. 肝阳亢眼红，干涩和眼角膜有斑，或眼袋鼓胀，下垂或眼球外突；肝阴虚者眼窝内凹，或干涩视物模糊，或迎风流泪，或眼花，或色盲，或视网膜脱落，黄斑性病变，白内障，重则患神经炎。3. 肝阳亢饭后两肋下胀满，或右肋常胀痛；阴虚右肋常隐隐作痛。4. 肝阳亢者双脚躁动不安；阴虚者两腿酸软。5. 肝阳亢者遇事焦躁，处事不周；阴虚者办事心余而力不足。

二、心与小肠：中医讲的心包括心脏和大脑。例如：心里想，不是指心脏在想而是讲大脑在思考。心主神明是精神意识，思维等高级中枢神经活动的主宰，对其它脏腑的功能起领导作用，气足血旺的人精神愉悦，神采奕奕。容光焕发，心气虚的人心悸，二目无光，兴致索然，重则厌食。（1）心气足面有光华，心气足者脸色白里透红，皮肤光滑柔软，细嫩；心气虚者面色无光，毛孔粗大，因其锁不住毛孔而汗水自出，重者大汗亡阳。（2）心气足声圆音亮，心气足的'人声如响铃，乐于言表，喜形于色；心气虚者声音低沉，常吁短叹，少言寡语，抑郁不欢，心气虚者病因各异；或劳累过度，或心情抑郁而暗耗心阴；或受刺激郁郁不欢；或步入中年气虚；或大病初愈气已伤矣。调心也有阴阳之分；心阳不足，耗阴生热；心阴不足，欠热伤气，阳虚或阴虚的特点分别如下

a“舌为心之苗”舌嫩胖而苔白为阳虚，舌瘦而苔躁红者为阴虚

b舌尖有溃疡者，舌白为阳虚，舌红为阴虚

c长吁短叹自汗者为阳虚，面红燥热自汗者为阴虚

d心区憋闷，透不过气，心里怯懦者为阳虚，心区燥热，烦闷易发火者为阴虚。

三、肺与大肠：肺位胸中上走气道，喉为门户，开窍于鼻，为气体出入之所，“肺朝血脉”肺吸进的清气与脾运化的水谷精微相结合，生化为元气，维持人的生命，肺与心同为上焦，相互依存，肺主气，心主血，气离血死，血离气枯。1、肺气是精力旺盛，肺气是人的血液中含氧充足，必然精力旺盛，健康的年轻女性皮肤白嫩，与肺气足有关。2、肺主皮毛，肺气足，皮肤层面气血充足营养物质丰富，皮肤柔嫩，光滑，毛孔细，肺气虚，皮肤抵抗力弱，皮肤容易出现下列症状：皮下红疹、皮癣、面有红斑、粉刺，面部毛孔显粗，皮肤过敏。

3、肺气足鼻子精巧：肺开窍于鼻，肺气足，鼻子发亮，精巧，肺气虚，鼻子毛孔渐粗，或鼻翼变红，重则为“酒糟鼻”。4、肺气足不虚胖，肺通调水道，下输膀胱，肺调节人体水分，

需要脾、肾相互配合缺一不可，任何一个环节出了毛病，都会引起体内水液代谢不利，形成虚胖，重则浮肿。肺气足鼻不生炎症，嗅觉灵敏。肺气虚，易患鼻咽，容易过敏，有时不辨香臭，“肺主忧”肺气足，人常欢笑，肺气虚，人多忧愁。肺有阴虚，阳虚之分，不同症状如下：肺阳虚时咳喘无力，流清鼻涕，甚则喘促或呼吸困难，痰多清稀，疲倦，懒语，声低，怕冷，自汗，脸色青色，舌胖淡嫩。肺阴虚时干咳少痰，潮热盗汗，两颧潮红，手足心热，咽燥暗哑，舌红干燥，苔少。

四、脾与胃：“脾胃为生化之源，后天之本”脾主运化，水和精微输布全身，供应人体多方面的需求，维持内脏功能正常的运行，食物入口皆由脾而散，脾与胃为营血化生之源，所以，人白天的身体状况健康与否，与脾有重要关系。1、脾气足肌肉丰活，“脾主肌肉”脾气足，肌肉丰润、鲜活，面部生动而富有活力，有的人长相不漂亮，但仍然可人，这就是民间讲的脸上长着“爱人肉”。2、脾气足脸不臃肿，女性面部白里透红的胖是正常的胖，可谓“富贵之美”，除此外的胖，多数为肿胖。脾主运化水湿，输布体内水份，脾虚湿滞，则导致水肿，肾虚引起的水肿在腿脚，脾虚引起的水肿在脸部及全身。引起脾虚的原因有两个方面：一是吃；二是思，多吃冰冷食物，贪吃水果，暴饮暴食都能伤脾，思虑过多，也可能伤脾。3、“脾开窍于口，其荣在唇，脾气通于口，脾足能知五谷”脾气足着嘴唇丰盈红润，呼出的气无异味，吃五谷杂粮可品出其中的香味，脾气弱者唇白而粗糙，若寒凝脾中则唇紫或黑，呼出的气息异味浓得令他人躲闪，且饮食无味。4、“脾统血，使血液在脉管内运行顺畅不致外溢”脾气虚而无力统血时，血溢出脉管之外称为“血不循经”，有人会皮下出血形成瘀斑，严重的人流出的汗为红色，有的女性会经血不止。脾和胃相表里，脾相当于车间，二者缺一不可，相互配合，但是他们的习性却不同，脾喜燥恶湿，胃喜润恶燥，脾气上升，人中气足，胃气下降，人才能顺利完成消化吸收，脾和胃的功能正常与否，其症状分别如下：

1、脾气虚时唇偏白，重则无血色，胃火上行，唇干，重则有裂纹。2、脾气虚得太久，上牙龈萎缩，胃气虚弱久了，下牙龈萎缩。3、脾气虚弱便溏稀，重则泻肚，胃火上行大便干硬。

4、脾气虚时四肢不温，胃火旺时人燥热。5、胃阳不足，胃脘胀痛，呕吐清涎。

明，肾虚易导致听力差，或耳鸣，眩晕，甚者耳聋。补肾，首先要确定肾阳虚还是阴虚，阳虚补阳，阴虚滋阴，调反了非但达不到补肾的效果，反而适得其反，南辕北辙，肾阳虚或肾阴虚的特点分别如下：阳虚：怕冷，手或脚易凉。阴虚：怕热，手心、脚心及其内心燥热，即“五心烦热”。1、舌虚舌嫩胖，苔白；阴虚舌瘦，舌红，苔少而燥。2、阴虚易瘦，阳虚易胖。3、阳虚精神疲惫，阴虚燥热不安。4、阳虚面色青白无光，阴虚颧红，脸呈绛色。

中医经典语录摘抄篇五

1、若要皮肤好，粥里放红枣。

若要不失眠，粥里添白莲。

腰酸肾气虚，煮粥放板栗。

心虚气不足，粥加桂圆肉。

头昏多汗症，粥里加薏仁。

润肺又止咳，粥里加百合。

消暑解热毒，常饮绿豆粥。

乌发又补肾，粥加核桃仁。

若要降血压，煮粥加荷叶。

滋阴润肺好，煮粥加银耳。

春季防流脑，荠菜煮粥好。

健脾助消化，煮粥添山楂。

梦多又健忘，粥里加蛋黄。

2、利尿消肿治脚气，赤豆粥里胜补剂。

消热生津又和胃，甘蔗做粥来补胃。

伤风感冒又腹痛，生姜上场来做粥。

滋肾补肝又明目，枸杞加上粥里香。

生梨润肺化痰好，苹果止泻营养高。

黄瓜减肥有成效，抑制癌症猕猴桃。

番茄补血助容颜，莲藕除烦解酒妙。

橘子理气好化痰，韭菜补肾暖膝腰。

萝卜消食除胀气，芹菜能治血压高。

白菜利尿排毒素，菜花常吃癌症少。

冬瓜消肿有利尿，绿豆解毒疗效高。

木耳搞癌散血淤，山药益肾浮肿消。

海带含碘散淤结，蘑菇抑制癌细胞。

胡椒驱寒兼除湿，葱辣姜汤治感冒。

鱼虾猪蹄补乳汁，猪肝羊肝明目好。

益肾强腰吃核桃，健肾补脾吃红枣。

3、红薯食来好处多，香菇赛过抗癌药；

白菜通便排毒素，瓜豆消肿又利尿；

番茄补血有润肤，芹菜降压抗衰老；

4、苦瓜清心又明目，黄瓜减肥清热好；

玉米抑制胆固醇，山楂降压抗衰老；

花生降脂治贫血，健脑乌发吃核桃；

5、芝麻润肤又乌黑，蜂蜜益寿又润燥；

萝卜化痰清胀气，瓜豆消肿又利尿；

红枣补气养心血，熬粥加枣皮肤好；

6、香蕉通便解胃火，葱蒜解毒蚊不咬；

预防中风食紫菜，护脑血管土豆好；

湿疹瘙痒用花椒，常吃洋葱除病灶；

依据情况选食疗，多样进食营养好。

7、冠心病，吃银杏。吃鲜橙，防卒中。吃西柚，防血稠。吃洋葱，脑路通。吃大蒜，降血脂。蘑菇餐，防血栓。吃鲜姜，血脂康。木耳菜，降脂快。菊花茶，降血压。吃辣椒，消脂

肪。乌龙茶，减肥佳。身材秀，吃土豆。气血虚，吃荔枝。
葡萄甜，补血源。要润肤，樱桃补。常吃枣，不显老。燕麦
汤，皮肤光。食蜂蜜，皮肤细。萝卜汤，治胃胀。红薯蒸，
大便通。